Rs. 15

సుఖనిద్ర పొందడం ఎలా

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

డిశంబరు 2009

4.4.2009 — 4.4.2010

శ్రీఅరవిందులు పాండిచ్చేరి చేరుకుని నూరు వసంతాలు నిండిన సంవత్సరము.

19.9.2009 — 19.9.2010

శ్రీఅరవింద సొసైటీ స్వర్ణోత్సవ సంవత్సరం.

హాయిగా నిద్రించటమెలా?

ఆధ్యాత్మిక, నైతిక, లేదా, ఆచరణాత్మకమైనదే అయిన సమస్యతో సాయంత్రం అంతా సతమతమై పరిష్కారం, కనుగొనటంలో విఫలమై, ఇక నా వశం కాదు, అనుకున్నదానికి ఉదయం నిద్ర లేచాక స్పష్టమైన, నిర్దుష్టమైన పరిష్కారం కనుగోవటం — ఈ అనుభవం ఎవరికి ఉండదు?!

శ్రీమాత



నిద్రపోవట మెలాగో నేర్చుకో

హాయిగా నిద్రపోవట మెలాగో నేర్చుకోవాలి. శారీరకంగా బాగా అలసట చెందిన పుడు వెంటనే నిద్రకు ఉపక్రమించటం మంచిది కాదు. అలాగైతే నిశ్చేతనలో పడి పోతావు. బాగా అలసిపోయినపుడు అలా కాస్సేపు నరాల బిగువులు సడలించుకొనేటట్లు పక్క మీద వాలు. చెల్లాచెదురుగా పక్క మీద పడేసిన బట్టలా పడుకో. లోపలి కండరాలు ఎముకలు దూదిపింజెల్లా మెత్తగా తేలికగా అయిపోయి నట్లుగా ఉండు. మనసు కూడా అలాగే ఉంచుకో. సమస్యల పరిష్కారానికి అపుడు ప్రయత్నించకు. పగటి పూట నీలో ఉండే భావావేశాలు, సంవేదనలు, మనోగతభా వాలు, ఆ సమయంలో మర్చిపో. అలాటివన్నీ నిశ్చలంగా నీ నుంచి అలా అలవో కగా జారిపోనీ. నీకు నీవుగా వివశుడవైపో. ఈ ప్రక్రియ నీవు విజయవంతంగా సాధించినపుడు, నీలో — ఎప్పుడూ నిన్ను విడువకుండా ఎల్లప్పుడూ ప్రకాశిస్తూ ఉండే వెలుగు — దాని అనుభూతి నీకు కలుగుతుంది. కాకపోతే నీవీ సడలింపులు నీలో సాధించగలగాలి. చూశావా! అపుడు నీలో ఉన్న ఈ చిన్ని జ్వాల ఒక్కమాటు అనుకోకుండా దివ్యజీవనానికి, సత్యానికి, దివ్యచేతనకు ప్రగాఢమైన ఆకాంక్షగా నెమ్మదిగా ప్రజ్వరిల్లుతుంది. అంతరంగ సత్య సమైక్యతలో అది, అలా అలా, మెల్లమెల్లగా, ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రజ్వరిల్లుతుంది. అపుడక్కడ సర్వమూ సమీకృతం కాబడుతుంది. ఆ క్షణంలో కనుక నీవు నిద్రిస్తే, అంతకంటె ఉత్తమమైన నిద్ర నీ కెన్నడూ సాధ్యపడదు. ఇది నేను నీకు హామీ ఇస్తున్నాను. మరి నీ విది మాత్రం జాగ్రత్తగా చేయాలి. నిశ్చయంగా నీకు విద్ర వస్తుంది. అదేదో చీకటి కోణంలో నిద్రించే నిద్ర కాదు. ఆత్మకాంతిలో శయనించే శయనమది. అలా ఉదయం నిద్ర లేచినపుడు నీవు ఆహ్లాదంగా, ఆనందంగా, శక్తివంతంగా, ఆనాటి పనికి, సమర్థవం తంగా సిద్ధమై ఉంటావు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

నిద్ర పట్ల శ్రద్ధ అవసరం

జాగ్రదవస్థకి సంబంధిత కార్యకలాపంతో పోల్చి చూస్తే, స్వప్నాలకు సంబంధించిన అంశం స్వల్ప ప్రాముఖ్యం కలిగినదిగాను, స్వప్న విషయం అప్రధాన విషయంగాను తోస్తుంది.

కాని మనం యీ ప్రశ్నను మరింత లోతుగా పరిశీలిస్తే, ఆ భావన సరికాదని తెలుస్తుంది.

మన జీవితంలో మూడింటి పైభాగం నిద్రలో గడచిపోతున్నదని ముందుగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. ఈ కారణంగా శారీరక నిద్రాసమయం పట్ల మనం శ్రద్ధ వహించడం అర్థమైన పనే.

శారీరక నిద్ర అని అంటున్నా. ఎందుకంటే దేహం నిద్రపోతున్నప్పుడు, మన సత్తా సమస్తమూ నిద్రపోతుందని భావించరాదు.

శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నిర్వహించబడిన పరిశోధనల అధ్యయన ఫలితాలను ఇరవై సంవత్సరాలకు పూర్వం Dr. Vaschid చే "నిద్ర — స్వప్నాలు" పేరుతో ప్రకటించబడినది. (ఈ మాట శ్రీమాత 1912 లో తెల్పినారు.)

ఈ పరిశోధనలు నిర్వహించిన శాస్త్రవేత్తలు, మన మానసిక చర్యలు యెప్పటికీ ఆగిపోవని, మన మెదడులో కలవరంగా రికార్డు కాబడే కార్యకలాపాలకు ప్రతిరూపాలే స్వప్నాలు అని చెప్పారు. కనుక మనం గమనించినా, గమనించకపోయినా, నిరంతరం కలలు కంటూనే వుంటాము.

ఈ కార్యకలాపాన్ని పూర్తిగా అణచివేయడము, కలలు లేని పరిపూర్ణ నిద్రను పొందడము, సాధ్యమే. కాని శరీర విశ్రాంతి అలాగే సంపూర్ణ మానసిక విశ్రాంతిపై సమగ్ర ఆధిపత్యం కలిగి వుండాలి. కాని యిదంత సులభసాధ్యమైన పని కాదు.

అయినా చాలామందిలో యిలాంటి కార్యకలాపం ప్రబలంగా ఉన్నతి కాబడుతున్నది. ఎందుకంటే శరీరం నిద్రావస్థలో ఉన్నపుడు అంతశ్శక్తులు, భౌతికజీవితం చేత వినియోగింపబడవు లేదా ఎంత మాత్రము కేంద్రీకరింపబడవు.

"మనిషి యొక్క నిద్రావస్థలో అతని అసలు[1] నైజం వెల్లడి కాబడుతుంది" అంటారు.

పగలంతా చురుకైన సంకల్పశక్తికి లోబడి వుంటున్న జ్ఞానేంద్రియసత్వము రాత్రిళ్ళు దానిపై ఏ నిర్బంధం వుండనందువల్ల అది చాల తీవ్రంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది.

మనలో అణచివేయబడిన, నిద్రాణంగా, వుంటున్న కోరికలు, నిద్రలో తృప్తిని పొందుతాయి.

కోరికలు నిజమైన క్రియాత్మరూపకల్పనా కేంద్రాలు కనుక అవి మన లోపల, బైట, మన చుట్టూ వున్న పరిసరాల్లోను, వాటికి తృప్తికరమైన, అనుకూలమైన పరిస్థితులలోను విజృంభిస్తాయి.

ఈ విధంగా పగలు మన యెరుకతో సాగే ప్రయత్న ఫలితాలు రాత్రి కొన్ని గంటల్లో నాశనం చేయబడగలవు.

మనలో మన ఇచ్ఛాశక్తి అభివృద్ధి కోసం చేసే కృషిలో మనం యెదుర్కొంటున్న ఆటంకాలకు, మనం అధిగమించలేనట్లుగా కనపించే ఆటంకాలకు, యిదే ఒక ప్రధాన కారణం. ఇదలా యెందు కవుతుందో చెప్పలేం. ఎందుకంటే మన మంచితనం మనలో ఒక పరిపూర్ణ అంతర్భాగమైనదిగా మనం భావిస్తాం.

సాగుచేయని బీడుభూమిల్లో కలుపు మొక్కలు పెరుగుతాయి. మన లోపల కలుపు మొక్కలు మన కవసరం లేదు. కనుక మన నిశాక్షేత్రాలను చక్కగా సాగు చేసి, సత్ఫలితాలు పొందే సారవంతమైన క్షేత్రాలుగా మార్చుకుందాం.

ఇది నీకు అత్యంత ఆవశ్యకమైన, ఉపయుక్తమైన గాఢనిద్రకు, విశ్రాంతికి యేమాత్రం హానికరమని నీవెంత మాత్రం భావించకూడదు. అందుకు భిన్నంగా చాలమంది రాత్రిళ్ళు పగటివేళల కన్న యెక్కువ శ్రమగా వుంటుంటాయి. అందుకు కారణాలు, వారి అవగాహనకు అందవు. వారు ఇందుకు కారణాలను తెలుసుకుని వుండాలి. ఫలితంగా వారి సంకల్పశక్తి వాటిపై పనిచేయుటకు ప్రారంభించి, వాటి

---

1. శ్రీమాత దీన్ని వివరిస్తూ 27.1.55 న యిలా చెప్పారు: "వారి స్వభావము అంటే వారి అంతరాంతర స్వభావము కాదు. వారి స్వాధీనంలో లేని స్వభావసిద్ధమైన, దురతిక్రమమైన ప్రకృతి. నిద్రలో దానిపై సంకల్పం యొక్క ఆధిపత్యం నశిస్తుంది. సంకల్పం యొక్క ఆధిపత్యం తొలగినందువల్ల జాగ్రదవస్థలో చేయని పనిని నిద్రావస్థలో చేస్తారు"

దుష్ఫలితాలను తొలగిస్తుంది. అనగా నిష్ప్రయోజనకరములు, హానికరములునైన వాటి కార్యకలాపాలను ఆపివేస్తుంది.

మన రాత్రి (నిద్ర) మనకు కొంత నూతన విజ్ఞానాన్ని పొందుటకు, అనగా సమస్యల పరిష్కారానికి, మన అంతరాత్మ తోడి సంబంధం కల్పించడానికి, మరే దైనా ప్రయోజనకరమైన పని సాధించడానికి ఉపకరిస్తే, మనం మరింత తుష్టి, పుష్టి పొందినవాళ్లంగా మేల్కొనాలి.

నిష్ప్రయోజనంగా గడిపిన సమయాలే యెంతో శ్రమని కలిగిస్తాయి.

మూలం: శ్రీమాత.

అనువాదం: బి. నరసింహయ్య

నిద్ర పరమార్థం

ప్రశ్న: అమ్మా, కేవలం శరీరమునకు విశ్రాంతి నొసగుటయే నిద్ర యొక్క పరమార్థమా? లేక నిద్రకు వేరేదైనా అంతరార్థమున్నదా? నిద్రంటే యేమిటో విశదపరచండి.

ఏకాగ్రతకు, అంతరజ్ఞానానికి నిద్ర ఓ చురుకైన సాధన కాగలదు. అక్కడ పాఠం ఎలా నేర్చుకోవాలో తెలిసి ఉంటే, నిద్ర తప్పనిసరిగా, పూర్తిగా శిక్షణ పొందవలసిన శిక్షణాలయం. తత్ఫలితంగా అంతరసత్త్వాలు వారి వారి భౌతిక రూపమునకు, స్వభావమునకు స్వాధీనము గాక, స్వతంత్రముగ చరించుచూ, స్వీయ చైతన్యంలో, తమ జీవితమును తాము శాసించుకొనగల ఎరుక, సమర్థత గలవారలై చెలంగెదరు.

అయితే ఇది చాలమందికి తెలియదు. ఎందుకు నిద్రిస్తున్నారో వారికే తెలియదు. ఓ విధమైన సహజ జంతుప్రవృత్తిలో , ఆహారం భుజించిట్లే, జీవితం సాగించినట్లే, గాఢ నిద్రకి కూడా లోనవుతారు. మీరిప్పు డడుగుతున్నట్లుగా, నిద్రంటే ఏమిటన్న ప్రశ్న కూడా వారిలో మెదలదు. లక్షలాది మంది జీవులు తాము ఎందుకు నిద్రపోతున్నామోనన్న ఆలోచన లేకుండానే నిద్ర అనుభవిస్తున్నారు — ఏ తర్కం లేకుండా. జంతుప్రవృత్తితో వివేకరహితంగా అన్నం తిన్నట్లు, నిద్రొచ్చినప్పుడు నిద్రపోతారు. అయితే, నిద్ర అంతరంగం ఎరుకపడినవారికి, అదో విద్యాలయం,

అధ్యయన కేంద్రం. పగటి పూట పాఠశాల కంటే భిన్న మైన విలక్షణమైన రాత్రి విద్యాలయం

అది వేరొక ప్రయోజనం కోసం ఉద్దేశింపబడిన వేరొక విద్యాలయం. ఎవరైన ను, సాధ్య మైనంత మేరకు పరమావధి నందుకోవాలంటే గరిష్ట ప్రమాణాలు సాధిం చాలంటే, వారు తప్పకుండా వారి వారి రాత్రుల నెలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. సర్వసాధారణంగా జనావళి, వారేం చెయ్యాలో అసలు తెలియక జాగరణ చేయటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలాటపుడు ఫలితంగా వారు సాధిం చేది కేవలం భౌతిక మరియు ప్రాణిక సమతౌల్యం పోగొట్టుకొనటం — ఇంకా కొన్ని సందర్భాలలో, మానసిక సమతౌల్యం కూడా కోల్పోవటం.

భౌతిక మరియు శారీరక భాగాలన్నీ పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతిని పొందవలసి నవే. అయితే ఆ విశ్రాంతి చైతన్యరహిత స్థితి లోనికి పడిపోవటం కాకూడదు. ఇది ఒక షరతు. ప్రాణిక సత్వమునకు తప్పకుండా నిశ్శబ్ద విశ్రాంతి ఉండాలి. ఇక ఈ మూడు విషయాలు విశ్రమిస్తుంటే అంతర సత్వము తనను గురించి తాను ఎరుక జేసుకొని, మేల్కాంచి శక్తివంతమై, ఉత్తేజపూర్ణమై, శ్రద్ధాళువై, క్రింది భాగాలను ప్రభావితం చేసి నిర్ణిద్ర బుద్ధిగల స్పర్శను స్థిరపరుస్తుంది. ఎందుకంటే తనను తాను స్వయం వ్యక్తీకరించుకోటానికి వీలుకానంత అత్యంత ఆడంబరముతో కూడి నదియూ మరియూ అత్యంత స్మృతి దప్పినదియూనైన బాహ్యజీవితముతో అంతర సత్వ అనుబంధము అరుదుగా ఉంటుంది కనుక. ఇదీ నిద్రకు నిజమైన కారణం. ప్రస్తుత జీవనపరిస్థితులలో నిద్ర అత్యంత అవసరమైనదన్న విషయాన్ని ప్రక్కన బెట్టినా, కార్యశీలత మరియు విశ్రాంతి, ఒకదాని కొకటి ప్రత్యామ్నాయంగా కొన సాగాలి నిరంతరాయంగా.

శరీరమునకు విశ్రాంతి ఆవశ్యకము. అయితే నేను విశదపరచినట్లుగా, ఎలా నిదురపోవాలో నన్న ఎరుకగలవారు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే ఉన్నారు. వారు ఎలా నిద్రిస్తారంటే, మేల్కొనగానే పునరుత్తేజం పొందినవారిలా కనిపించరు. అసలు విశ్రాంతి పొందినవాళ్లుగా ఉండనే ఉండరు. అయితే నిద్ర అనేది తెలుసుకోవల సిన పూర్ణమైన విజ్ఞానశాస్త్రం.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అన్నవరం ఆది శేషయ్య

ప్రయోజనకరమైన, విశ్రాంతినిచ్చే నిద్ర

నిద్ర ఎప్పుడైతే అచేతనమై, మొద్దు నిద్రలోకి జారుతుందో అపుడు శరీరం ఉత్సాహాన్ని పుంజుకునే బదులు, బరువెక్కుతుంది.

మితంగా ఆహారం తీసుకుని, అతి అన్నిటా తగ్గించడం వల్ల చాలా గంటలు నిద్రపోయే అవసరం ఉండదు. నిజానికి నిద్రకి దానియొక్క గుణశ్రేష్ఠత ముఖ్యం కాని — ఎంతసేపు నిద్రపోయామన్నది ముఖ్యం కాదు. నిద్ర నిజమైన విశ్రాంతి నిచ్చి, అలసట పోగొట్టాలంటే, పడుకునే ముందు ఓ కప్పు పాలు కాని, సూపు కాని, పండ్లరసం కాని తీసుకోవడం మంచి నియమం. తేలికైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు ప్రశాంతంగా నిద్రపోగలం. ఎన్నో పదార్థాలతో కూడిన బరువైన భోజనం మంచిది కాదు. అపుడు నిద్ర కలత నిద్ర అవుతుంది. చికాకు కలిగిస్తుంది. భయంకరమైన దుస్వప్నాలు కూడా వస్తాయి. లేదా అది బరువుగా, నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. ఇంక అన్నిటికన్న ముఖ్యమైనది మానసిక స్థితి. మనసును నిర్మలంగా ఉంచుకోడం, ఉద్రేకాలకు దూరం కావటం — అవసరం. అదీ కాక ఎన్నో కోరికల చుట్టూ, తిరిగే మనసును అదుపు చేసుకోవాలి. ఉద్రేకాలను ఉపశమింపచేసుకోవాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు కొంచెం విశ్రాంతిగా, స్థిమితంగా ఉండడం మంచిది. పడుకునే ముందు ఉద్రేకపూరితమైన చర్చ చేసినా, ఉత్కంఠ కలిగించే పుస్తకం చదివినా, వాటి ప్రభావం మనసుపై పడుతుంది. అలాంటపుడు కొంచెం సేపు నిశ్శబ్దంగా ఉంటె మంచిది. విశ్రాంతివల్ల మెదడు కాస్త నిశ్చలత పొందుతుంది. లేకపోతే శరీరానికి విశ్రాంతి దొరికినా, వేడెక్కిన బుర్రకి విశ్రాంతి ఉండదు. ఇక ధ్యానం చేసే వారు — ఉన్నత విషయాలపై, విశ్రాంతి నిచ్చే ఆలోచనపై కొన్ని నిమిషాలపాటు ఏకాగ్రత వహించటం, ఓ మంచి ఉన్నత ఆకాంక్షతో విస్తృత చైతన్యం కోసం ధ్యానం చేయడం మంచిది. దీనివల్ల నిద్ర చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటె అది నిద్రని అచేతనలో పడనివ్వదు.

ప్రశ్న: నిద్రపోయే ముందు ఏ విధంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి?

చాలా రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. నీకు ఒకటి చెప్తాను. నీ శరీరాన్ని స్వస్థతగా ఉంచు. పడక కుర్చీలోనో, పక్క మీదో కాస్సేపు వాలు. నరాలను సడలింపచేసుకో. పూర్తి విశ్రాంతిని సాధించు. మొత్తం శరీర భాగాలన్నింటినీ లేదా ఒకదాని తరు

వాత ఒకటిగా తేలికపర్చుకో. ఇది చాలా ఆసక్తికరమైన ప్రక్రియ. తరువాత నీ మెదడును నిశ్శబ్దీకరించు. ప్రశాంతంగా ఉంచు. శరీరాన్ని చిరిగిన గుడ్డలా, నిర్లక్ష్యంగా, పక్క మీద జారవిడుచు. మెదడుని మాత్రం చాలా నిశ్చలంగా ఉంచు.... ఆ తరువాత వెంటనే నిద్రపోకు. నెమ్మదిగా, క్రమంగా ఆ స్థితి నించి నిద్రలోకి తెలియకుండా జారుకో. మరునాడు నిద్ర లేచేసరికి పూర్తి శక్తితో ఉల్లాసంగా ఉంటావు. అయితే నువ్వు చాలా అలసిపోయి, ఈ శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వక, కాస్త నిదానించక మొద్దు నిద్రపోయావనుకో. అది నిస్సత్తువతో, అచేతనతో కూడిన నిద్ర అవుతుంది. ఆ నిద్ర ప్రాణికమును నిస్సత్తువలో ముంచుతుంది. అయితే వెంటనే ఏ ప్రభావాన్ని చూపకపోవచ్చు. అయినా బాగా అలసినపుడు కాస్త విశ్రాంతి తరువాత నిద్రించడం మంచిది.

నిద్రపోయే ముందు కాస్తంత విశ్రాంతి పొందినపుడు నిద్ర చాలా హాయిగా, ఆనందంగా ఉంటుంది. నెమ్మదిగా నరాల అలసట వదిలించుకుని కాలుచేతులు సాచుకుని రిలాక్స్ అయినపుడు అది చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అది అనుభవంలో తెలియవలసిందే. నరాల ఉద్రిక్తతతో నిద్రపోతే కలత నిద్రలో ప్రతిక్షణం అటూ యిటూ కదులుతూ, అసౌకర్యంగా నిద్రపోతాం. అలాంటి నిద్ర ఏ మాత్రం విశ్రాంతి నివ్వదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డి. సత్యవాణి

నీవు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ఏకాగ్రతతో అలసిన నీ నరాలకు ఉపశమనం కలగాలని, నీ మెదడు విశ్రాంతితో నిశ్చలంగా ఉండాలని, నీవు రెట్టింపు శక్తితో, ఉత్సాహంతో మళ్ళీ మరో ఉదయాన్ని స్వాగతీకరించి, నీ పయనం సాగించాలని గట్టిగా, ఆకాంక్షించు.

శ్రీమాత

ఉదయం మేల్కొనేసరికి అలసట యెందుకని?

ప్రశ్న: ఉదయం మేల్కొనేటప్పటికి ఎందుకు అలసిపోయి ఉంటారు? మంచి నిద్ర పట్టాలంటే ఏమి చేయాలి?

ఉదయం మేల్కొనేటప్పటికి అలసిపోయి ఉండటానికి కారణం, భయంకర మన తమస్సు. అంతే తప్ప వేరొకటి కాదు. యోగసాధన ప్రారంభించిన మొదట్లో నా శరీరంపైన దీని ప్రభావాన్ని నేను స్వయంగా గమనించాను. శరీరము పరివర్తన చెందనంత కాలము, ఇది అనివార్యం.

వెలికిలగా పరుండి కండరాలను, నరాలను అన్నింటిని సడలించాలని — దీనిని సులువుగా నేర్చుకోవచ్చు — పరుపుపై పరిచిన చింపిరిగుడ్డ మాదిరిగ ఉండాలంటాను. ఇక ఏదీ ఉండదు. మనస్సును కూడ ఈ విధంగా చేయగలిగితే, పడుకోబోయే ముందున్న దానికన్నా మేల్కొనేటప్పటికి అధికమయ్యే అలసటకు కారణమయ్యే వెర్రి కలలను వదిలించుకోవచ్చు. మెదడుయొక్క ఆంతరిక కణాల అదుపు లేకుండా కొనసాగే ప్రవర్తన వల్లనే అలసట అధికమవుతుంది. కనుక ఒక పూర్తి విశ్రాంతి ఎలాంటి అలజడి లేక సర్వము స్థంభించిపోయే ఒక రకమైన పరిపూర్ణ విశ్రాంతస్థితి కలగాలి. అయితే, ఇది ప్రారంభం మాత్రమే.

తదుపరి, స్వయంగా నఖశిఖ పర్యంతము, వెలుపలి నుండి లోతట్టు వరకు నీ సర్వస్వాన్ని సాధ్యమైనంత మేరకు, ఆత్మార్పణ గావించాలి. అహం యొక్క నిరోధతత్వాన్ని సాధ్యమైనంత మేరకు నిర్మూలించాలి. అప్పుడు — నీ మంత్రజపమును, అలాటిదేదైనా నీకు ఒకటి ఉంటే — ఆరంభించాలి — లేదా నీకు స్ఫూర్తిదాయకమైన ఏదో ఒక పదము, నీ హృదయాంతరాళంలో నుంచి తనకు తానుగా, పైకెగసినది, ఒక ప్రార్థనలాంటిది, నీ ఆకాంక్షనంతా సంక్షిప్తపరచేది — దానిని అవసరమైనన్ని సార్లు జపించాలి. తర్వాత అలాంటి అలవాటు నీకు ఉండి ఉన్నట్లయితే, ఒక పారవశ్యస్థితిలోకి ప్రవేశిస్తావు. ఆ పారవశ్యము నుండి నిద్రలోకి జారుకుంటావు. పారవశ్యస్థితి ఉండవలసినంత కాలం ఉంటుంది. పిమ్మట అతి సహజంగా నీకు తెలియకుండానే నిద్రలోకి జారుకుంటావు. కాని ఈ నిద్ర నుండి మేల్కొనగానే ప్రతి విషయం నీకు జ్ఞాపకముంటుంది. ఆ నిద్ర, పారవశ్యత యొక్క కొనసాగింపు వలె ఉంటుంది.

ప్రధానంగా, నిద్ర యొక్క ఏకైక ప్రయోజనం ఏమనగా, పారవశ్య ప్రభావము శరీరమంతటా వ్యాపించుటకుగాను దానిని ముందుగా జీర్ణించుకొనునట్లు చేస్తుంది. సూక్ష్మక్రిముల వలన ఏర్పడే విషపదార్థాలను తొలగిస్తుంది. శరీరం రాత్రి పూట చేపట్టే సహజ ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. నీవు మేల్కొనగానే శరీరభారం మచ్చుకైనా ఉండదు. పారవశ్య ప్రభావం మాత్రం కొనసాగుతూంటుంది.

పారవశ్యానుభూతిని చవిచూడనివారికి కూడ నిద్రించుటకు ముందు ఒక మంత్రమును, పదమును జపించుటయో లేక ఒక ప్రార్థన చేయుటయో ఉచితము. కాని అది సజీవంగా ఉండాలి. నా ఉద్దేశ్యము వాటికి ఏదో మేధోపరమైన ప్రాధాన్యత ఉండాలని కాదు. అలాంటిదేదీ కాదుగాని, ఒక ప్రకంపన కలిగించాలి. శరీరంపై దాని ప్రభావం అసాధారణంగా ఉంటుంది. శరీరం ప్రకంపించుట ప్రారంభిస్తుంది. నెమ్మదిగ నిద్ర ముంచుకొస్తున్నట్లుగ నీ మీద నీకున్న పట్టు సడలిపోతుంది. శరీరం మరింతగ ప్రకంపిస్తుంది. నీవెటో వెళ్లిపోతావు. ఇదే తామసిక ప్రవృత్తిని ఉపశమింపచేసే మార్గము.

కలత నిద్రకు కారణము తమస్సే. ఈ కలత నిద్ర రెండు రకాలు. ఒకటి — గడచిన దినమందు నీవు సలిపిన కృషి ఫలితాన్నంతా కోల్పోయినట్లు నీ శరీరం భారంగా కృంగిపోయినట్లుగ వుంటుంది. రెండు. నీ సమయాన్నంతా పోరాటంలో గడిపితే ఎలా శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోతావో, ఆ విధంగా ఉండే నిద్ర. నేను గమనించినది ఏమిటనగా, నీ నిద్రను దఫదఫాలుగ విభజించినట్లయితే, (వ్యక్తి దీనిని అలవరచుకోవచ్చు) రాత్రుళ్లు మెరుగవుతాయి. అనగా, నీ సహజచైతన్యస్థితిని , నీ సహజ ఆకాంక్షస్థితిని ఒక నిర్ణీత విరామం తదుపరి తిరిగి పొందగలగటం — చైతన్యం యొక్క పిలుపుకు ప్రతిస్పందించినట్లుగా — కాని అందుకు అలారం గడియారాన్ని వాడకూడదు! పారవశ్యస్థితిలో నున్నప్పుడు దానిని హఠాత్తుగ భంగపరచుట శ్రేయస్కరము కాదు.

నిద్ర కుపక్రమించే ముందు, ఈ విధంగా నిర్ణయించుకోవాలి: "నేను ఫలానా సమయానికి మేల్కొంటాను" (చిన్నతనంలో ఇది బాగా చేయగలరు). మొదటి విడత నిద్రకు కనీసం మూడు గంటలైనా కేటాయించాలి; చివరి విడతకు ఒక గంట చాలు. కాని మొదటి నిద్రకు మాత్రం మూడు గంటలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. మొత్తం మీద కనీసం ఏడు గంటలయినా పరుండాలి. రాత్రులను ఎక్కువగ సద్వి

నియోగపరచాలంటే, ఆరుగంటల సమయం సరిపోదు. (సహజంగానే నేను దీనిని సాధనా దృక్పథంలో చూస్తున్నాను.)

రాత్రులను సద్వినియోగపరచుట అత్యుత్తమము: దీని ప్రభావం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. వ్యతిరేక ప్రభావ మేమిటనగా, నీవు ఆర్జించినది నీ నుంచి చేజారిపోయి, వెనుకంజ వేయిస్తుంది. ఇది నిజంగా చాలా బాధాకరం గదా — ఇక అనుకూల ప్రభావము, నీవు కొంత పురోగమనం సాధిస్తావు, ఆ పురోగమనాన్ని కొనసాగిస్తావు కూడ. నీవు రాత్రిని సద్వినియోగం చేసుకుంటావు. కాబట్టి అలసట అనేది మచ్చుకైనా ఉండదు.

రెండు విషయాలను నీవు తప్పనిసరిగా తొలగించాలి: ఒకటి అచేతనావస్థ సృష్టించే స్తబ్ధతలోకి జారిపోవుట మరియు అధోచేతన, అవచేతనలు పైకెగసి నిన్ను ముట్టడించి నీలో ప్రవేశించటం; రెండు, ప్రాణిక మరియు మానసిక చైతన్యము తీవ్రతరమైన కారణంగా, సమయమంతా పోట్లాటలతోను, ఒక విధంగా, భయానక పోరాటాలతోను గడిపే స్థితి. పిడికిటి పోట్లు తిన్నట్లుగా మిగిలిన గాయాలతో ఆ స్థితి నుండి బయటపడతారు — వారు నిజంగా పిడికిటి పోట్లు తిన్నట్లే — 'తిన్నట్లుగా' కాదు. ఒకే ఒక విమోచన మార్గం నాకు కనిపిస్తుంది: నిద్ర యొక్క స్వభావాన్ని మార్పు చేయుట.

*

ప్రశ్న: నిద్రలో కూడ చైతన్యం కలిగి ఉన్నట్లయితే, మెదడు నిద్రిస్తుందా? లేదా?

మెదడు ఎప్పుడైనా అసలు నిద్రిస్తుందా? అది నిద్రించే దెప్పుడు? ఇది అన్ని విషయాల్లోకి క్లిష్టమైనది. మెదడును నిద్రపుచ్చుటలో నీవు కృతకృత్యుడవు కాగలిగితే అది అద్భుతమే. అది ఎలా పరుగులు తీస్తుందో! లక్ష్యం లేకుండా విహరిస్తూంటుంది. మెదడుకు విరామం ఇవ్వాలి అని నేనడంలోని అంతరార్థం ఇదే. దీనిని నీవు సక్రమంగా నిర్వర్తించినట్లయితే నీ మెదడు ఒక నిశ్శబ్ద ప్రశాంత వాతావరణంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అది అద్భుతంగా ఉంటుంది. దానిని నీవు పొందినప్పుడు, ఆ స్థితిలో ఐదు నిమిషాలుండగలిగితే చాలు, అటు పిమ్మట నీవు ఎంతో చురుకుగా, ఉల్లాసంగా, నిర్మలంగా మారతావు. కుప్పలుగా పేరుకుపోయిన సమస్యలను పరిష్కరించగలుగుతావు.

ప్రశ్న: మెదడు ఎప్పుడూ పని చేస్తూంటే రాత్రులందు ఏమి జరిగిందో మనకు

ఎందుకు జ్ఞాపకముండదు?

ఎందుకనగా, చైతన్యమును నిజకార్య నిర్వహణలో నున్నప్పుడు దానిని నీవు పట్టి ఉంచుకోలేవు. ఇంకొక కారణం కూడ ఉండవచ్చు. నీ మెదడులో ఏమి జరుగుతోందో అది నీకు జ్ఞాపకం ఉండి ఉంటే, బహుశ నీవు తీవ్ర భయభ్రాంతులకు లోనయ్యేవాడివి. పరస్పర ఘర్షణలకు లోనవుతూ వికటతాండవమాడుతున్న ఆలోచనలతో నిండిన మస్తిష్కము నిజానికి ఒక పిచ్చివాళ్ల కేంద్రంగా ఉంటుంది! ఒక వ్యక్తి బంతులను ఒకేసారి అన్ని దిశలకు విసురుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. కనుక దానిని నీవు చూచినట్లయితే కొంత కలత చెందుతావు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదము: అందుగులపాట కైలాసపతి, జానకి

నిద్రించే సమయము

ప్రశ్న: అమ్మా, త్వరగా నిద్రపోవటం త్వరగా మేల్కొనటం, ఎందువలన మంచిది?

జవాబు: సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఒక విధమైన శాంతి భూమిని ఆవరిస్తుంది. ఆ శాంతి నిద్రకు ఉపయుక్తమైనది.

సుర్యోదయం తర్వాత తీక్షణమైన శక్తి భూమిని చేరుకోవడం వలన మన దైనందిన పనులు చేసుకొనుటకు ఉపయోగపడుతుంది. నీవు ఆలశ్యముగా నిద్రకుపక్రమించి ఆలశ్యముగా మేల్కొనుట ప్రకృతిసిద్ధమైన శక్తులకు విరుద్ధము గాన అది వివేకమైనది కాదు.

*

ప్రశ్న: అమ్మా, నిద్రపోవుటకు అర్థరాత్రికి ముందు సమయం అర్థరాత్రి తర్వాత సమయం ఎందువలన మంచిది?

జవాబు: అర్థరాత్రి వరకు, ఆ సమయం సూర్యాస్తమ సమయానికి ప్రతీక. అర్థరాత్రి దాటిన తర్వాత తొలిగంట నుండీ సూర్యోదయము మొదలవునుగాన అర్థరాత్రికి ముందు గంటలు నిద్రకు ఉపయుక్తమైనది.

పసిబిడ్డ దినచర్య లెటులుండినా, అతనికి వలసినన్ని గంటలు తప్పనిసరిగా

అతను నిద్రించాలి. నిద్రించే గంటలు వయసును బట్టి మారుతాయి. ఊయాల లోని బిడ్డ నిద్రించే సమయము మెలకువగా ఉన్నదాని కంటె ఎక్కువగా ఉండాలి. బిడ్డ వయసు పెరిగేకొద్దీ నిద్రించే సమయం తగ్గుతూ ఉంటుంది. కాని యుక్తవయసు వచ్చు వరకు చక్కని గాలి తగిలే ప్రదేశంలో నిద్రించు సమయము 8 గంటలు తగ్గకుండా ఉండాలి. అర్థరాత్రి ముందు గంటలలో నిద్రించుట వలన నరములకు తగిన విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

*

15 సంవత్సరములలోపు వయసుగల పిల్లలు తప్పనిసరిగా రాత్రి 9 గంటలకు ముందే నిద్రించాలనే నిర్ణయాన్ని నేను నొక్కి వక్కాణిస్తున్నాను.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సిద్ధులగారి త్రివేణి

పీడ కలలు

ప్రశ్న: పీడకలల్లో సత్వం యొక్క ఏ భాగం శరీరం లోంచి బయటకి పోతుంది?

నీ ప్రాణిక సత్వంలో ఒక భాగం — అంతేకాని పూర్తిగా కాదు — బయటకి షికారుకి పోతుంది. పూర్తిగా పోతే దానికి అపస్మారక స్థితి కలుగుతుంది. సత్వంలో కొన్ని ఎప్పుడూ అత్యంత అసహ్యకరమైన స్థలాలకు పోతూంటాయి. అందుకే అలాటి వాటికి రాత్రులు చెడుగా ఉంటాయి. ఈ నిశావిహారాలు ఎన్నో లెక్కలేనన్ని సంభావ్యతలతో కూడి ఉంటాయి. అలా విహారానికి వెళ్లిన సత్వభాగం దుర్బలమైనదే కావచ్చు. సత్వంలో అది అల్పమైనదే కావచ్చు. అది చాలు నీలో ఏ కాస్తంత పీడకలనైన కన్పించేందుకు.

మీకు తెలుసు. మీరు నిద్రలో ఉన్నపుడు అంతరంగ సత్వాలకు శరీరంపై పట్టు సడలుతుంది. అవి బయటకి పోతాయి. స్వేచ్ఛగా ఉంటాయి. పరిమిత స్వేచ్ఛయే అది — అయినా అది స్వేచ్ఛయే. అవి తమ స్వీయక్షేత్రాలలో నివాసాలకి పోతాయి. మనస్సు అయితే మరీని. ఇది శరీరాన్ని పట్టి ఉండదు. ప్రాణిక సత్వం శరీరాన్ని దాటిపోయినా, శరీరంపై ఇది కొంత కేంద్రీకతృమై ఉంటుంది.

అయితే ఒక విషయం. మనసు ఎంతో మృదువైన పదార్థం.అందుచేత అది మాన సికంగా ఏ కాస్తంత ఆలోచించినా ఆ వ్యక్తిని అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. కనీసం పాక్షికంగా అయినా. నీ వొక స్థలాన్ని గురించి బలంగా ఆలోచిస్తే చాలు, నీ మనసు యొక్క కొంత భాగం (ఆలోచన) అక్కడ ఉంటుంది. మనసుకు దూరప్ర సక్తి లేదు. శరీరాన్ని మాత్రమే కేంద్రీకత్వం చేసుకుని మనసు ఉండాలంటే అందుకు తగినంత శిక్షణ కావాలి. చక్కటి ప్రస్ఫుటమైన ఆకృతి దాల్చి ఉన్న మనసు కలిగి ఉండటం ఏ కొద్దిమందికో కాని సాధ్యం కాదు. అది చుట్టు తిరుగుడు తిరుగుతూ వస్తూ పోతూ ఉండే మేఘశకలాల వలె ఉంటుంది. భౌతిక శరీరానికి సాదృశరూ పంగా ప్రాణికసత్వం ఉన్నప్పటికీ కూడా, దాని విశిష్ట లక్షణం దానికి ఉండాలి. కేంద్రీకృతమై ఉండాలి. మానసికం ఇంకా విస్తృతమై ఉండాలి. ఇది పూర్తిగా ఏకీ కృతం కాబడి, పరిపూర్ణ వైశిష్ట్యంతో చైత్యపురుష సత్తకి చుట్టూ వ్యవస్థీకరింపబడి ఉండాలి. అపుడే అది తన నిర్దిష్ట రూపాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

ప్రశ్న: మానసికమైన పీడకలలు అంటే ఏమిటి?

బుర్ర గందరగోళంగా ఉన్నపుడు, అలజడి ఉద్రేకంతో ఉన్నపుడు, మితిమీరిన శ్రమపడినపుడు, అదుపుతప్పినపుడు, అనేక ఆకృతులు అక్కడ రూపుదిద్దుకుని, మనసు వాటికి నిలయమవుతుంది. వ్యక్తి వాటికి వశమై ఉంటాడు. ఇలా జరగటం సర్వసాధారణం. ఈ ఆకృతులన్నీ తనకు తానే వ్యక్తి రూపొందించుకుంటాడు. ఇవన్నీ వివేకవంతమైన జాగ్రుత చేతన అధీనంలో ఉండవు. అందుచే అవన్నీ బుర్రలో పిచ్చి ఉద్రేకంలో కరాళనృత్యం చేయుటం ఆరంభిస్తాయి. ఏవేవో కలగా పులగంగా చిక్కుముడులతో ఢీ కొంటూ ఘర్షణ పడుతూ ఉంటాయి. ఇదంతా వాస్తవానికి మిథ్యాభావనల సంఘర్షణే. ఇదంతా ప్రాణిక పీడకలలకి పది రెట్లు అల జడి సృష్టిస్తుంది — గొప్ప మనశ్శాంతి, నిశ్చలత, పటిష్ఠమైన స్వచ్ఛ తేజస్సు నీలోకి తెచ్చుకొనగలిగే శక్తి నీకు లేకపోతే, నిన్ను చంపాలనుకున్న నీ శత్రువుతో పోరాటానికి సంబంధించిన పీడకల ఏదైనా అది పీడకలల్లో కెల్లా అత్యంత దుర్భర మైనది. ఆ పోరాటంలో నీ శత్రువుని అత్యంత క్రూరంగా దెబ్బలు కొడతావు. కాని నీవు కొట్టే ఆ దెబ్బలు వాడికి తగలవు. నీ బలాన్నీ, శక్తినీ, అందుకు పూర్తిగా విని యోగిస్తావు. అయినా నీ ప్రత్యర్థిని నీవేమీ చేయలేవు. వానిని తాకటం కూడా నీకు వశం కాదు. వాడు మళ్లీ నీకు ఎదురుగానే ఉంటాడు. నిన్ను భయపెడతాడు. నీకు

ఊపిరాడనీయడు. నీ శక్తినంతటినీ కూడతీసుకుని వానిని కొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తావు. కాని వాడినేదీ స్పృశించదు. పోరాటం అలా సాగుతూనే ఉంటుంది. బాహా బాహీ ముష్టియుద్ధంలా సాగుతుంది. ఓ జీవుడు నీ మీద పడతాడు. ఇది నీకు మరింత బాధాకరంగా ఉంటుంది. అందుచేతనే నీవు నీ శరీరాన్ని విడిచి బయటికి పోకూడదు — అందుకు నీకు అవసరమైన శక్తి, స్వచ్ఛత ఉంటే తప్ప. ఇలాంటి పీడకలల్లో నీవు ఉపయోగించాలనుకునే శక్తి భౌతికశక్తి యొక్క 'స్మృతి'. నీకు ఎంతో శారీరక శక్తి ఉండవచ్చు. నీవు ముష్టియుద్ధ వీరుడవే కావచ్చు. అయినా ప్రాణికలోకంలో అశక్తుడవే అయిపోతావు. ఎందుకంటే నీకు కావలసిన ప్రాణికశక్తి నీకు ఉండదు. ఇక మానసిక పీడకలల గురించి చెప్పాలంటే — మనసులో అవి కరాళ నృత్యమే చేస్తాయి. పిచ్చెక్కించేస్తాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

స్వప్నాలు

ప్రశ్న: అమ్మా పగలంతా బాగా చైతన్యవంతంగా ఉంటే రాత్రి నిద్రలో మంచి మంచి కలలు వస్తాయా?

అది దేని మీద ఆధారపడి ఉంటుందో చెప్పడం కష్టము. ఏదో ఒక విషయంలో నీ స్వభావం నీకు అర్థం కావలసిన అవసరం ఉంటే, దానికై నీవు చేయాల్సిన కృషి ఏమిటో నీకు తెలిపే సూచనగా ఒక కల రావచ్చు.

బహుశా అది ప్రతి ఒక్కరినీ కనిపెట్టి ఉండే ఒకానొక చైతన్యంపై ఆధారపడి ఉంటుందేమో. వ్యక్తిలో ఏ కొంచెం వికాసమున్నా అది వారికి సూచన లిచ్చి నడిపించగలదు.

సర్వసాధారణంగా ఎక్కువ భాగం కలలు పనికిమాలినవే, వాటి వల్ల అలసటే తప్ప ఏమీ ఉండదు. అవి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. దానికి కొంచెం ప్రయత్నం అవసరం. నిద్రించేముందు మనసును ఏకాగ్రం చేసుకొని తనలోని మంచి విషయం మీద కేంద్రీకృతం చేయాలి. అది ఆకాంక్షతో కానీ, ప్రార్థన ద్వారా కానీ చేసుకొని ఆ తర్వాతే నిద్రించాలి. ఇష్టమైన వాళ్లు ప్రయత్నపూర్వకంగా ధ్యానం చేస్తూ

క్రమంగా నిద్రలోకి జారుకోవచ్చు. ఈ విధంగా చేస్తే నిన్ను కలవరపెడుతూ విశ్రాంతి పొందనీయని వ్యర్థస్వప్నాలను తప్పించుకోవచ్చు. ఈ విధంగా చేయ గలిగినప్పుడు నిద్రలో వచ్చేవి కేవలం కలలుకాక మంచి అనుభవాలే అవుతాయి. నీకు ఎంతో ఉపయోగకరమైన సూచనలు, నీ అభివృద్ధికి తోడ్పడే విషయాలుగా నీకు తెలుస్తుంది. అవి ఒక్కొక్కసారి నిన్ను నీవు ప్రశ్నించుకుంటే దొరకని సమాధా నాలు కావచ్చు. కొన్ని కొన్ని పరిస్థితుల్లో నీవు నిర్ణయం తీసుకోలేని సమస్యకు ఒక నిర్ణయానికి రావటానికి దోహదం చేస్తాయి. ఇంతే కాకుండా ఒక్కొక్కసారి నీలో నీకు తెలియకుండా ఉన్న గుణం ఒకటి నీ పురోగతికి అడ్డం తగులుతూ, నీ చైత న్యాన్ని మసగబరుస్తూ ఉంటే, దాన్ని ఒక సంకేతపూర్వకంగా తెలియజేస్తూ ఒక కల వస్తుంది. దానితో నీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అపుడు నీవు ఏమి చేయాలో అది చేయవచ్చు.

ఇదంతా కూడా పగలు నీవు ప్రవర్తించే తీరు మీద ఆధారపడదు. కలలన్నీ పగలు నీవు చేసినదాని మీద కాకుండా నీవు నిద్రకు ఉపక్రమించే పద్ధతి మీద ఆధా రపడి ఉంటాయి. నిద్రించటానికి ముందర క్షణంలో నీ ఆకాంక్ష మనస్ఫూర్తిగా ఉంటే అది సరిపోతుంది. నిద్ర అనేది నీ చైతన్యాన్ని చీకటిమయంగా చేయకూడదనీ, తెలియనివి తెలుసుకొని అనుభవం పొందాలనీ ఆకాంక్షించాలి. అనుభవాలు ఎల్ల ప్పుడూ కలుగకపోయినా, కలిగే అవకాశం ఉంది.

ప్రతివారూ నిద్రలో అనేక పనులు చేస్తుంటారు. అవి వారికి తెలియవు. కానీ చైతన్యవంతంగా ఉండటం నేర్చుకుంటే వాటిని నియంత్రించుకోవచ్చు. ఆ విధ మైన చైతన్యాన్ని పొంది అంటే నిద్రపోయేటపుడు నీ పైన అంటే నీ చర్యలపై నీకు నియంత్రణ ఉన్నట్లయితే నీ నిద్ర సుఖవంతంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా నిద్ర పోయే ముందు నీవు ఎంత అలసట చెంది ఉంటావో నిద్ర లేచాక అంత అలసటా గమనిస్తావు. ప్రొద్దున లేచినప్పుడు అలా బడలికచెంది ఉన్నావంటే రాత్రి నిద్రలో ఎన్ని పనికిమాలిన పనులు చేసి ఉంటావో తెలుస్తుంది. ప్రాణికలోకం అంతా చుట్టబె డుతూ ఉండటంవల్ల కానీ, మనస్సంతా వెర్రిమొర్రి వ్యవహారాలతో చెదరిపోతూ ఉండటం వల్ల కానీ అలిసిపోయి ఉదయం లేచినపుడు బడలికగా ఉంటావు.

వాటిని నియంత్రణ చేయకలిగితే పూర్తిగా ఆపేయవచ్చు. నిద్రపోవటానికి ముందే ఆ పని చేయవచ్చు. నీ మనస్సును నిశ్చలంగా ఉంచుకుని విశాలంగా,

ప్రశాంతంగా నిలకడగా ఉండే విశాల సముద్రంగా భావిస్తూ నిద్రిస్తే అప్పుడు అద్భుతంగా నిద్ర పడుతుంది.

అయినా కూడా నిద్రలో ప్రాణికలోకాల్లో తిరుగాడే వాళ్ళుంటారు. ఆ లోకాలు చాలా చెడ్డవి కాబట్టి అటువంటివారు తిరిగి వచ్చాక విపరీతంగా అలసిపోతారు. ఒక్కొక్కసారి జబ్బులు పడతారు. దానికి కారణం ఆ చెడ్డ ప్రదేశాల్లో తిరగటమే కాక అక్కడ దెబ్బలాటలు కూడా. అయితే ఇది కూడా జాగ్రదావస్థలో వారుండే చైతన్యస్థితిని బట్టి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పగలంతా నీ వెవరి మీదైనా కోపంగా ఉంటే, రాత్రి నిద్రలో ఈ విధమైన ప్రాణిక పోరాటాల్లో ఇరుక్కుంటావు. ఇలా జరుగుతూ ఉంటుంది.

*

ఇప్పుడిక స్వప్నాలు, స్వప్నలోకాలలో మనం ఏ విధంగా నడుచుకోవాలో తెలుసుకుందాం. మొట్టమొదట చైతన్యవంతంగా ఉండి నీ కొచ్చే కలలను పరిశీలించుకో. వాటికీ పగటి పూట జరిగిన సంఘటనలకీ మధ్యన ఉండే సంబంధమేమిటో గమనించు. రాత్రి జరిగినదేమిటో గుర్తున్నప్పుడు ఆ పరిస్థితులకీ పగలు జరిగేవాటికీ మధ్యనుండే అన్వయం బోధపడుతుంది. సాధారణంగా నిద్రలో మానసిక, ప్రాణిక భూమికల్లో ఏవో చేష్టలు జరుగుతాయి. అవే నీ మెలకువ ఘడియల్లో నీ చైతన్యాన్ని నడిపిస్తాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే ఎవరైనా తమని తాము నిష్ణాతులుగా చేసుకోటం కోసం తపనతో పగలంతా కృషి చేస్తూ రాత్రి నిద్రపోయి మళ్లీ తెల్లవారి లేచినప్పుడు క్రిందటి రోజు సాధించినదాని జాడేదీ లేనట్లు తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు కృషి మళ్లీ ప్రారంభించాల్సిందే. దీనికి కారణం పగటిపూట శ్రమపడింది గానీ, సాధించిందికానీ తేలికైన బాహ్యాంశలు, జాగృత భాగాలు మాత్రమే. ఇవి కాక వ్యక్తిలో నిద్రాణంగా అంతరాంతరాల్లో ఉన్న అంశలు చాలా ఉంటాయి. ఇంతవరకూ చేసినదేమీ వాటికి అంటదు. నిద్రలో వారు ఈ చైతన్యరహిత భాగాల పట్టులోకి వెళ్లిపోవడం వల్ల పగటి పూట చైతన్య ఘడియల్లో కష్టపడి సాధించిందాన్నంతా ఇవి కబళించివేస్తాయి.

చైతన్యవంతంగా ఉండు. పగలూ రాత్రీ కూడా చైతన్యవంతంగా ఉండాలి. చైతన్యవంతంగా ఉండగలిగితే నియంత్రణ వస్తుంది. కలలు బాగా గుర్తుండేవారికి స్వప్నావస్థలో, అది కల మాత్రమే, నిజం కాదు అనే విషయం జ్ఞప్తిలో ఉండటం

అనుభవమే. అలా కనక తెలిస్తే నీ చైతన్యాత్మక సంకల్పంతో స్వప్నానుభవగతినే మార్చుకోవచ్చు.

నీ చైతన్యం వృద్ధి పొందుతున్నకొద్దీ పగలు నిన్ను నీవు ఏ విధంగా నియంత్రించుకుంటావో అంతగానూ, లేక ఇంకా ఎక్కువగానూ నిద్రలో నిన్ను నీవు నియంత్రించుకోవటం మొదలుపెడతావు. కారణం శరీరయంత్రాంగపు పట్టు రాత్రి వేళ నీపై ఉండదు కాబట్టి. దైహిక చైతన్య ప్రక్రియలన్నీ చాలా కఠినమైనవి. మానసిక, ప్రాణిక ప్రక్రియలకన్నా మారే స్వభావం తక్కువ కావటం వల్ల వాటిని నియంత్రించడం చాలా కష్టము. రాత్రి పూట మానసిక, ప్రాణిక భాగాలు చాలా చురుకుగా వ్యవహరిస్తాయి. పగటి పూట భౌతిక చైతన్యం తనను తానుగా వాటి స్వేచ్ఛావిహారాన్ని, వ్యక్తీకరణను నొక్కిపట్టి ఉంచుతుంది. రాత్రి పూట ఈ అదుపు లేకపోవటం వల్ల వాటి సహజగతులన్నీ బయటపడుతూ ఉంటాయి.

*

ఎక్కువ భాగం కలలు అర్థం పర్థం లేనివే. నిద్రలో భౌతికమానసం అదుపుతప్పి యాంత్రికంగా పనిచేస్తూండటం వల్ల ఆ కలలు వస్తాయి. ఆ సమయంలో మెదడులోని కణాలు, బాహ్యంగా గ్రహించిన దృశ్యాలకు అనుగుణంగా, మానసిక చిత్రాలు, ముద్రణలు సృష్టించే యంత్రాలుగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ కలలు చాలా భాగం అప్పుడున్న శరీర పరిస్థితుల వల్ల — ఆరోగ్యస్థితి, జీర్ణక్రియ, నిద్ర సౌకర్యము — వీటి వల్ల వస్తాయి.

తనని తాను పరిశీలించుకొని, కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, ఈ రకమైన శారీరకంగా బడలిక కలిగించే, పనికిరాని కలలను నివారించుకోవచ్చు.

ఇంకొక తరహా కలలుంటాయి. మనస్సుకు సంబంధించిన కొన్ని శక్తుల వెర్రి మొర్రి చర్యలవల్ల చెత్త చెత్తగా ప్రకటితమౌతాయి. అవన్నీ కూడా కొన్ని భావాలు, సంభాషణలు, జ్ఞాపకాలు కలగాపులగంగా కలిసిపోయి ఈ విధంగా క్రమరహితంగా ప్రకటితం అవుతాయి.

ఇలాంటి స్వప్నాలు ముందే గమనార్హంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇవి క్రమరాహిత్యమైన కార్యకలాపాలు. మానసికసత్వంలో అనుభావ్యమయే గందరగోళాన్ని ఇవి తెలియచేస్తాయి. ఇదిలా యెందుకు జరుగుతుందంటే మానసిక సత్వము, మన ఇచ్ఛాశక్తి అధికారానికి లోబడి ఉండకపోవటం వల్ల ఈ సత్వము ఇంకా వ్యవస్థీ

కరించబడనిది, క్రమబద్ధీకరింపబడనిది, పరిణతి చెందనది కావటం వల్ల. అందుచేత అది ఇంకా స్వయం ప్రతిపత్తి కలిగిన జీవనానికి అనర్హ మైనది అని ఇది తెలియచేస్తుంది.

ఇటువంటి కలల మాదిరే ఉంటూ ఇంతకంటే ముఖ్యమైన పర్యవసానాన్ని సూచించే కలల గురించి నేను మీకు చెప్పాను. అవి ఆంతరంగిక సత్త నుంచి వెలువడతాయి. మనం దానిపై విధించిన ఆంక్ష నుంచి ఒక్క క్షణం నిడుదలైతే వెంటనే మన మీద కసి తీర్చుకోటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అప్పుడొచ్చే కలల వల్ల మనకు తెలియకుండా లోపలున్న మన వైఖరులు, అభిరుచులు, ప్రేరణలు, కోరికలు తెలుస్తాయి. ఇంతకాలం ఆదర్శసిద్ధి కోసమైన మన సంకల్పం ఎక్కడో మన అంతరాళంలో చీకటి కోణాల్లో, వీటిని దాచిపెట్టడంవల్ల మనకి తెలియకుండా ఉండిపోతాయి.

మనకేమీ తెలియకుండా వాటిని లోలోపలే మూసిపెట్టి ఉంచుకోకుండా ధైర్యంగా, సాహసంగా వెలుపలకి తెచ్చి ఎప్పటికీ మన నుంచి నెట్టివేసుకోగలగడమే మేలైన పని అని నీకు బాగా అర్థమై యుంటుంది.

అందువల్ల మన కలలను శ్రద్ధగా పరిశీలించుకోవాలి. మనం ఆత్మవిజయం పొందటానికి, మనకి గొప్ప సహాయం చేసే శిక్షకులుగా అవి మనకి ఉపయోగపడతాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అమరవాది ప్రభావతి, అమరవాది వెంకటరామశాస్త్రి

ప్రస్తుత దేహ పరిస్థితికి నిద్ర అనివార్యం. క్రమానుగతంగా అవచేతనపై నియంత్రణ సాధించిన తరువాత నిద్ర ఇంకా మరింత చైతన్యవంతమవుతుంది.

శ్రీమాత

సమస్యను మనలో ఉంచుకొని రాత్రివేళ నిద్రిస్తే ఆ సమస్య మన అస్తిత్వం యొక్క ఉన్నతసీమల లోనికి పోతుంది. తెల్లవారేసరికి మనకు సమాధానం, సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఎందుచేతనంటే, మన బాహ్యచేతనకు తెలియని విషయాలు, అక్కడ, మన చేతన యొక్క లోతుల్లో తెలుస్తాయి.

*

ప్రశ్న: అమ్మా! "నిద్రను క్రమంగా యోగనిద్రగా మార్చుకోవాలి అంటే అర్థం యేమిటి?"

యోగనిద్ర అంటే చేతనారహిత నిద్రకు బదులు — దాన్ని నిద్ర అనే అనదలచుకొంటే — అదొక సచేతనమైన, ఎరుక కలిగిన నిద్ర. దేహం పూర్తి విశ్రాంతి స్థితిలో వుంటుంది. నాడీ వ్యవస్థ, కండరాలు బిగువు లేకుండా సడలించబడి సంపూర్ణ విశ్రాంతితో సేదదీరడం. ఆ స్థితిలో అతనికి సంపూర్ణ విశ్రాంతి లభిస్తుంది. కాని ఆతని ఆంతర అస్తిత్వం (the Spirit) ఎరుక కలిగే వుంటుంది. అది ప్రాణికాన్ని మనస్సును గూడా విశ్రమింప జేయగలిగేటంతటి ఎరుకతో వుంటుంది. చేతనకు పూర్ణస్వేచ్ఛను కలిగించడానికి, మిగతా భాగాలన్నింటినీ ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా, ఏ కదలికలూ లేకుండా చేస్తుంది. అపుడు చేతన కూడా కావాలనుకుంటే విశ్రాంతి తీసుకొంటుంది. లేదా అవసరముంటే పనిచేస్తుంది. ఏదేమైనప్పటికీ, తను కోరుకున్న విధంగా చేయడానికి, కోరుకొన్న సీమలకు వెళ్ళడానికి స్వేచ్ఛ కలిగి వుంటుంది. ప్రస్తుత భౌతిక అస్తిత్వానికి సంబంధించిన అంశాలు అంటే మనస్సు, ప్రాణికం, భౌతికం పూర్తిగా విశ్రమించి ఒక రకమైన చలనరహితస్థితిలో వుంటాయి. అందువల్ల యెక్కువ గంటల నిద్రతో అవసరం వుండదు. దేహాన్ని ఈ విధమైన విశ్రాంతి స్థితిలో వుంచగలిగితే, నిద్రకు కావలసిన సమయాన్ని బాగా తగ్గించుకోవచ్చు. కాని అందుకోసం చాలా శ్రమించాలి, సచేతనంగా శ్రమించాలి. చూడూ — అది చాలా సచేతనంగా, చాలా పట్టుదలతో కొనసాగే శ్రమమైయుండాలి. అయినా వెనువెంటనే ఫలితం లభించదు, కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఒకసారి దానిని సాధించగలిగితే, అతని నిద్ర మీద అదుపును సాధించినట్లే, నిద్ర లేకుండా చేసుకోగలడు. ఉదాహరణకు, చాలామంది నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్న

ప్పుడు బాగానే వుంటారు. కాని ఉదయం నిద్ర లేచినపుడు బాగా చీకాకుతో వుంటారు. గత దినం వాళ్లు సాధించినాదాన్నంతా పోగొట్టుకుంటారు. అలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే వాళ్లది అచేతనమైన నిద్ర. ఆ నిద్రలో వాళ్ళు ప్రాణికం లోనికో, లేదా మానసికస్థాయి లోనికో లేదా సూక్ష్మ భౌతికం లోనికో, పయనిస్తారు. అవాం ఛనీయ స్థలాలలోనికో, లేదా, నిశ్చేతన లోనికో పోయి అంతకు ముందు వాళ్లు సంపాదించుకొన్నదానిని అచట పోగొట్టుకొంటారు.

యోగనిద్ర చాలా అవసరం. కాని దాన్ని సాధించుకొనడం అంత తేలిక కాదు. చాలా కష్టంతో సాధించబడే స్థితుల్లో అదొకటి. కాని యోగనిద్ర చాలా ఉపయోగక రమైన స్థితి. అత్యంత సన్నిహితంగా వుండి, మార్గదర్శకత్వం వహించేవారు లేకుండా దానిని అనుష్ఠించడం చాలా కష్టం. ఎందుకనంటే ప్రతి సూక్ష్మవిషయాన్నీ చక్కగా పాటించకపోయినట్లైతే, మతిలేని పనులు చేసే ప్రమాదంలో పడిపోయే అవకాశం వుంది.

ఏదెలా వున్నా, నిద్ర కుపక్రమించే ముందు ఏ విధమైన ముడుచుకుపోవటా డాలు, బిగుసుకుపోవడాలు లేకుండా, పక్క మీద ఒక మృదువైన దుప్పటిలా దేహం పరుచుకొన్నదన్నట్లుగా పడుకోవాలి. ఏ విధమైన బిగుతూ ఎక్కడా లేకుండా, సావధానుడవై, భౌతికదేహంలో ఎక్కడా వత్తిడి లేకుండా, సడలించుకొని ప్రయ త్నించు. పూర్తి భద్రతగల పద్ధతి ఇది. తర్వాత ప్రాణికాన్ని శమింపజేయడం: ప్రాణికాన్ని శాంతింప చేయాలి. చేయగలిగినంతగా దాన్ని శమింపజెయ్యి. వీలై నంత ప్రశాంతంగా కదలికలు లేకుండా వుండేట్లు చూడు. అలాగా మనస్సును గూడ, దాన్ని కూడా అలాగే వదిలెయ్యి. ఏ మాత్రం మానసిక కార్యకలాపాన్ని నీకుగా నీవు కల్పించుకోకుండా దాన్ని వదిలెయ్యి. మస్తిష్కం మీద ఏ వత్తిడీ లేకుండా బలమైన శాంతి, స్థిర అచంచలత, వీలైనంత నిశ్చల నీరవతలతో ఉండే లా, చూడు. ఏ ఆలోచనలూ పెట్టుకోవద్దు. అందుకోసం ప్రత్యేకంగా శ్రమించకు. ఏమీ చేయకు, ఏమీ చేయవద్దు. అక్కడ కూడా కదలికలన్నింటినీ విడిచెయ్యి. కాని వాటిని ఒక రకమైన నిశ్చల నీరవతలో, వీలైనంత మహనీయ ప్రశాంతస్థితిలో సేద దీరేటట్లు వదిలెయ్యి.

ఒకసారి నీ విదంతా సాధించిన తర్వాత, నీ స్వభావానికి తగినట్లు ఒక ప్రార్థన లేక ఆకాంక్షను లేదా రెంటిని దానికి జోడించు. ఆ ప్రార్థనలో, ఆకాంక్షల ద్వారా

చేతనకు, శాంతి, లభించాలని, నిద్రలో వున్నంత కాలం, దుష్టశక్తుల నుండి రక్షణ కల్పించాలని, నిశ్చల ఆకాంక్ష, రక్షణలపై ఏకాగ్రత నిలిచి వుండాలని అర్థించు. నిద్రాస్థితిలో దైవకృప నిన్ను గమనిస్తూండాలని నిద్రించు. ఆ తర్వాత నిద్రలోకి వెళ్లు. ఇది అత్యంత శుభ్రప్రదమైన స్థితుల్లో సాగే నిద్ర. యోగనిద్ర. ఆ తర్వాత ఏం జరుగుతుందనేది, నీ అంతఃప్రేరణల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. దీన్ని అలాగే విడువకుండా సాగిస్తే, ఇలా ప్రతి రాత్రి కొనసాగిస్తే కొంతకాలం పోయాక దాని ప్రభావం కన్పిస్తుంది.

మామూలుగా, పరుండి, వీలైనంత త్వరగా నిద్రలోనికి జారుకోవాలని, సాధారణంగా ప్రయత్నిస్తారు. ఎలా నిద్రించితీరాలో ఏమాత్రం తెలియని స్థితిలోనే అది జరిగిపోతుంది. కాని నీవు క్రమం తప్పకుండా నేనింతకు ముందు చెప్పినట్లు చేస్తే, దాని ప్రభావం కన్పిస్తుంది నీకు. రాత్రి సమయాల్లో జరిగే దండయాత్రలు, తద్వారా నివారించబడ్తాయి. పడుకొనే ముందు అంతా బాగానే వున్నా లేచేసరికి ఏమీ బాగుండదు. ఇది పూర్తిగా ముప్పు కలిగించే విషయం. రాత్రి వేళ, సంపూర్ణ చేతనారహిత స్థితిలో ఎక్కడో అతని కేదో జాడ్యంతో సంపర్కం కలిగి వుంటుంది.

*

ప్రశ్న: స్వప్నరహిత నిద్ర స్వభావ ం యెలా వుంటుంది?

కలలు లేని నిద్రని నీవు చెప్పేది, రెండు స్థితులలో ఏదైనా కావచ్చు. నీవు కన్న కల నీకు గుర్తు లేకపోవడమో లేక సంపూర్ణంగా చేతనరహితస్థితిలోనికి అంటే దాదాపు మరణం లాంటి స్థితి — మృత్యువును చవిచూచు స్థితిలో పడిపోవడమో జరిగి వుంటుంది. కాని మరో స్థితిగల నిద్రకు కూడా అవకాశముంది. ఆ స్థితిలో నీవు పరిపూర్ణ, నిశ్చల నీరవతలో ప్రవేశిస్తావు. నీ అస్తిత్వపు భాగా లన్నింటిలో ప్రశాంత చలనరహిత స్థితి నెలకొని నీ చేతన సచ్చిదానందంలో లయమై పోతుంది. దాన్ని నిద్ర అనలేం. ఎందుచేతనంటే అది చాల తీవ్రమైన సచేతన స్థితి. ఆ స్థితిలో నీ వుండేది కొద్ది నిముషాలే అయినా, ఆ కొద్ది నిముషాలు, కొన్ని గంటలు సాగే సాధారణ నిద్ర కన్నా అధిక విశ్రాంతిని, ఉల్లాసాన్నీ కలిగిస్తాయి. ఆ స్థితిని

యాదృచ్ఛికంగా నీవు పొందలేవు. దానికి చాలా సుదీర్ఘ శిక్షణ అవసరం[1].

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కె. వి. రావు

శ్రీమాత సమాధానాలు

ప్రశ్న: నేను బాగా నిద్రపోవటానికి ప్రాణిక సత్వాన్ని ఏ విధంగా ప్రశాంతపరచగలను? ఆకాంక్షతోనా?

శ్రీమాత: మరియు ఏకాగ్రతతో, వ్యాకులత్వాన్ని నిరాకరించే ఇచ్ఛతోను.

*

ప్రశ్న: ఈ ప్రాణిక ప్రపంచంతో సంబంధాల నుంచి అలసట చెందకుండా ఏ విధంగా తప్పించుకోగలను?

శ్రీమాత: నిద్రపోయే ముందు నీ ఇచ్ఛాశక్తిని ఉపయోగించాలి. నిద్రలో ప్రశాంతతను ఇచ్చే విశ్రాంతికై ఇచ్ఛ కలిగి వుండాలి.

*

ఆహారం తగ్గించినంత మాత్రాన నిద్ర సచైతన్యమవదనేది నా అనుభవం; శరీరం వ్యాకులతకు లోనవుతుంది, కాని అది ఏ విధంగానూ చైతన్యస్థితిని అధికం చేయదు. చక్కటి, గాఢమైన, ప్రశాంతమైన నిద్రలోనే ఎవరికైనా తమ లోలోతులలో ఉన్న అంతరంగ భాగంతో సంపర్కం ఏర్పరచుకోగలుగుతారు.

*

ప్రశ్న: మధుమయి మాతా, గత ఇరవై అయిదు సంవత్సరాలు నుంచీ నిద్రలేమి నన్ను వేధిస్తోంది. దాని నుంచి నాకు విముక్తిని కలిగించమని అర్థిస్తున్నాను. నిన్న రాత్రి నేను కేవలం ఒక గంట మాత్రమే నిద్రపోయాను. గత ఇరవై రోజులుగా రాత్రిళ్ళు నాకు చాల మటుకు నిద్ర లేదు. డా. జడ్., ఏమంటున్నారంటే, ఈ వ్యాధికి మందు లేదు, ఒక్క నిద్రమాత్రలు తప్ప అని. కాని కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం తమరు నిద్రమాత్రలు వేసుకోరాదని చెప్పారు.

[1] సచ్చిదానందంలో విశ్రమించడాన్ని గురించి దివ్యమాత 27.1.1951; 15.12.1951 (CWM Vol. 4, pp. 62-63; 107-08) లోనూ 23.6. 1954 (CWM Vol.6, pp.185-86) లోనూ మాట్లాడారు.

శ్రీమాత: నిద్రలేమిని నివారించడానికి ఒకటే మార్గం. ఇచ్ఛాశక్తితో మానసిక నిశ్శబ్దాన్ని పొంది, నిద్ర అవసరమే లేకుండా చేసుకోగలగాలి. నీవు ఇచ్ఛతో నిశ్శబ్దాన్ని అందుకోగలగటానికి, శరీరాన్ని తప్పనిసరిగా సంపూర్ణ విశ్రాంతిని పొందే పరిస్థితిలో ఉంచి, పక్క మీద హాయిగా చాచుకుని పడుకోవాలి. తరువాత సంపూర్ణమైన మానసిక నిశ్శబ్దత కలిగే దాకా అంతర్ముఖుడవు అవుతూ, సుఖమైన గాఢనిద్రలోకి జారుకోవాలి. దానిని స్వేచ్ఛగా పొందడం తెలిసి, ప్రతి రాత్రి క్రమపద్ధతిలో చేసినప్పుడు, నీకు నిద్ర అవసరం లేకుండా చేసుకోగలవు.

అలా కాకపోతే, నీకు నిద్ర మాత్రలే శరణ్యం. అందుకు సిద్ధపడాలి.

*

ప్రశ్న: స్వీట్ మదర్, నిద్ర పోతున్నప్పుడు స్వాధిపత్యం సాధించటం సాధ్యమా? ఉదాహరణకు, నేను మిమ్మలను నా కలల్లో దర్శించాలనుకుంటే, నా కది నా ఇచ్ఛానుసారంగా సాధ్యమా?

శ్రీమాత: నిద్ర మీద ఆధిపత్యం పూర్తిగా సాధ్యమే, నీ ప్రయత్నాన్ని పట్టుదలతో క్రమపద్ధతిలో కొనసాగిస్తే. కలలను గుర్తు పెట్టుకోవటంతో నీవు మొదలు పెట్టి తరువాత క్రమంగా నీ నిద్రలో సచైతన్యంగా ఉండగలుగుతావు. నీవు నీ కలలను నియంత్రించగలగడమే కాక, నిద్రలో నీ వ్యవహారసరళిని నిర్దేశించగలుగుతూ, వ్యవస్థీకరించగలుగుతావు.

నీ ప్రయత్నంతోనూ, ఇచ్ఛతోను పట్టుదలతో కొనసాగిస్తే నీవు తప్పకుండా రాత్రిళ్ళు నీ నిద్రలో నా దగ్గరకు వచ్చి చూడగలగటం నేర్చుకుంటావు. దాని తరువాత ఏం జరిగిందనేది కూడా గుర్తుంచుకోగలుగుతావు.

దీనికి రెండు విషయాలు అవసరమవుతాయి. వాటిని ఆకాంక్షతోను, ప్రశాంతతతోను, కృతనిశ్చయంతో కూడిన ప్రయత్నంతో అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

1) నీ ఆలోచనను నా వద్దకు వచ్చి చూడాలనే ఇచ్ఛ మీద కేంద్రీకరించు. తరువాత ఆ ఆలోచననే అనుసరించు, మొదట భావనాశక్తితో, అటు పిమ్మట స్ఫుటంగా దానిని వాస్తవం చేసుకునే పద్ధతిలో వృద్ధి చేసుకుంటూ, నీవు నా సన్నిధిలోకి చేరే పర్యంతం కొనసాగించాలి.

2) మెలకువకు, నిద్రపోయే చైతన్యస్థితికి మధ్య ఒక విధమైన వారధిని స్థిరప

ర్చుకోవాలి. ఫలితంగా మెలకువ వచ్చినపుడు నీకు ఏం జరిగిందనేది గుర్తుకొస్తుంది.

నీవు వెంటనే దీనిని సాధించగలవేమో కాని, తరచుగా అది కొంత సమయం తీసుకుంటుంది. దృఢమైన పట్టుదలతో నీ ప్రయత్నాన్ని తప్పక కొనసాగించాలి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. టి. ప్రసన్న కృష్ణ

జీవితంలో సమన్వయ లోపం

ఒక వుపాధ్యాయుడు: పగలు సమయం చాలకపోవడం చేత రాత్రి తప్పనిసరిగా మేము పాఠాలు తయారుచేసుకోవలసి వస్తున్నది.

శ్రీమాత: ఓహో! పనులు చెయ్యాల్సి వచ్చినపుడు చెయ్యడానికి, మానడానికి కూడా అనేక కారణాలుంటాయి. అందుకు నీ వొక నైతిక సమస్యను సృష్టించకూడదు. పూర్తి నిస్వార్థంతో మీ కర్తవ్యాన్ని మీరు నిర్వర్తించగలగాలి. అప్పటికీ నిద్రాభంగం లాంటి సమస్య ఉంటూనే వుంటుంది.

అంతర్గర అభివృద్ధికి నైతిక వ్యవహారాలతో సంబంధం లేదు. నేను నీ కిది చెప్పవలసి వచ్చినందుకు విచారిస్తున్నాను. అయినా ఎవరి మార్గం వారిది. పూర్తి నిస్వార్థంతో పనిచేయటానికి అస్వస్థత లాంటి ఆటంకం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. నిస్వార్థమంటే చూడండి! స్వార్థమన్నది అసలు యే కోశాన యే విషయంలోను యెందులోనూ వుండకూడదు. పూర్తిగా స్వార్థపరులుగా వుండాలనుకుంటే అలాగే వుండండి. అది దేనికీ అడ్డు రాదు. కాని ఇలాంటి నైతికత్వం సమర్థనీయం కాదు.

నైతిక వివేకానికి, సత్యమును వ్యక్తీకరించే చైతన్యానికి చాల వ్యత్యాసం ఉంది. నేను స్పష్టంగా చెప్తున్నాను. నిరంతరం సత్యాన్ని వెలిబుచ్చే చైతన్యం కలిగి వుండడం, నైతిక భావన కంటె మిక్కిలి కష్టమైనది. ఎందుకంటే యెంత తెలివిమాలినవాడికైనా సామాజిక నియమాలు పాటించడం తెలుస్తుంది. కాని సత్యచైతన్యం కలిగివున్నవాడు తెలివిమాలినవాడు కానక్కర్లేదు. ఇది (సత్యచేతన) మొట్టమొదటి నిబంధన.

వుపాధ్యాయుడు: దీని వలన ఒక సంవత్సరం నించి నాకు రాత్రులన్నీ వ్యర్థమయి పోతున్నాయి.

శ్రీమాత: సరే కాని, ఇదంతా నీ జీవితంలో సమన్వయ లోపంగా నువ్వు గ్రహించడం లేదా? పరిస్థితు లెలా వున్నా మనిషి క్షణ క్షణం సందర్భానుగుణంగా జీవిస్తూనే వుంటాడు. లేదా కొందరు కొంత ప్రయత్న ఫలితంగా మానసిక సమన్వయం సాధిస్తారు. కాని అది సత్య సదృశం కాదు. అందుచేత ప్రతి క్షణం అది విఘాతం కలిగిస్తూనే వుంటుంది.

కాని వ్యక్తి ఒక వున్నత చైతన్యాశయానికి అనుగుణంగా తన జీవితాన్ని సమన్వయపరుచుకున్నట్టయిన, యెటువంటి తడబాటు లేకుండా ప్రయత్నం చేసినట్టయిన అదే ప్రతి క్షణం వొక స్పష్టమయిన సూచన లిస్తుంది. ఏం చెయ్యాలో యెలా చెయ్యాలో సూచిస్తుంది. ఆ విధంగా పరిస్థితుల్ని సమర్థతతో అదుపు చెయ్యగలిగిన వారికి యేదీ విపత్కరమైన కష్టం కాదు.

సాధారణంగా మనిషి తను చెయ్యదల్చుకున్న పనిని జాగ్రత్తగా యెంపిక చేసుకుని తను సరిగ్గా యెంత చేయగలడో అంతే తీసుకుని తను చెయ్యగలిగినంత చక్కగా శక్తివంచన లేకుండా చెయ్యాలి. కాని అందుకు బదులు మనిషి తరుచు తన శక్తిని యెక్కువగా అంచనా వేసుకుని అత్యధికం చెయ్యడం ప్రారంభిస్తాడు. అలా తీసుకున్నదాంట్లో చాలా వరకు లేదా కనీసం కొంత భాగమైనా పని కిరానిదే వుంటుంది. అది సాధ్యమయినంత తగ్గించుకుంటే, అంటే ఫలితం చెడకుండా వుండేంత తగ్గించుకుంటే బాగుంటుంది. అలాగని యిది అందరి విషయంలో వర్తించే నిబంధనగా చెప్పడం లేదు. నా అనుభవాన్ని బట్టి చెప్పేను. వ్యక్తిగత అంతర్వాణి సూచనల విషయంలో శ్రద్ధగా వుండాలి. అప్పుడే బాహ్యం నుండి వచ్చే అలజడి వల్ల యేర్పడే సంశయాస్పదమైన ఆలోచనల్ని తిరస్కరిస్తాడు. ఈ అలజడి యితరుల సంకల్పాల వల్ల వుత్పన్నమయేది కొంత, రోజూవారీ పరిస్థితుల వల్ల కలిగేది కొంత. ఇదేమీ కాకపోతే ప్రతికూలమైన వ్యతిరేకశక్తుల వల్ల వచ్చేది కొంత. యిలా అన్ని రకాల అలజడుల వల్ల పుట్టుకొస్తాయి. అందుచేత అలా వాటివల్ల నెట్టివేయబడడానికి బదులు మనిషి తన అంతర్వాణి సూచనలను యెంతో నిర్దుష్టంగా, యెంతో స్పష్టంగా స్వీకరించాలి. నిర్ద్వంద్వంగా దాని ననుసరించాలి. నిస్సంశయంగా, ఖచ్చితంగా, నిజాయితీగా ఆ సూచనలు పాటించాలి. అవతలివారి

కది నచ్చకపోయినా సరే. పైగా అది వాళ్లకి చెడు అనిపించినా సరే. పరిస్థితుల మీద అదుపు సాధించాలంటే యీ విధంగానే సాధ్యమవుతుంది. అలాంటివాళ్ళే పరిస్థితుల కనుగుణంగా జీవితాన్ని సమన్వయపరుచుకున్న వాళ్ళు. అలాంటి వ్యక్తే అతి తక్కువ సమయంలో అతి యెక్కువ పనిచేయగలడు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: నడిమింటి విజయలక్ష్మి

శ్రీఅరవిందుల మార్గ నిర్దేశం

ఇటీవలి వైద్యశాస్త్రి సిద్ధాంతం ప్రకారం వ్యక్తికి నిద్రావస్థలో ఎన్నో దశలు ఉంటాయి. వాటిని దాటిన పిమ్మట పరిపూర్ణ విశ్రాంతి, నిశ్శబ్ద స్థితికి చేరుకుంటాడు. ఈ స్థితి కేవలం పది నిముషాలు మాత్రమే ఉంటుంది. మిగిలిన సమయమంతా ఈ దశను చేరుకొనేదానికి, తిరిగి మళ్లీ వెనక్కి మెలకువ స్థితికి ప్రయాణించేదానికి సరిపోతుంది. ఈ పది నిముషాలు నిద్రనే — నేను అనుకుంటాను — బ్రహ్మలోకం లేక బ్రహ్మన్ లో సుషుప్తి అని పిలువబడేది మిగిలినదంతా స్వప్నలోక సంచారం. (చైతన్య భూమికలు లేక దశలు). ఈ పది నిముషాల సమయంలోనే జీవుడు శక్తిని తిరిగి పుంజుకుంటాడు. ఇది లేకుండా నిద్ర విశ్రాంతి నివ్వదు.

శ్రీమాత యొక్క అనుభవం, జ్ఞానం ప్రకారం మెలకువ నుంచి నిద్రలోకి తీసుకుపోయే అవస్థలు ఎన్నో. ఈ దశల్లో జీవుడుకి ఎన్నో లోకాలలోకి ప్రవేశం, సంచారం ఉంటాయి. ఆ విధంగానే స్వచ్ఛ సచ్చిదానంద ప్రశాంతత, తేజస్సు, నిశ్శబ్దతల లోనికి చేరుకోవడం జరుగుతుంది. తర్వాత భౌతికంగా మెలకువ స్థితికి వచ్చిన దారినే తిరిగి వెనక్కి వెళ్లి చేరుకోవడం జరుగుతుంది. నిద్రకి బలవర్ధకమైన విలువ నిచ్చేది ఈ సచ్చిదానందస్థితియే. ఈ రెండు వివరణలూ కూడా, ఆధునిక శాస్త్రి విజ్ఞానం, నిగూఢ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ప్రకారం కూడా ఒక్కటే. పోతే, ముందుది ఈ మధ్యనే కనుగొన్నది. నిగూఢ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానానికి ఇది యెప్పుడో తెలుసు.

గాఢ నిద్ర గురించి ప్రజల్లో పూర్తిగా పొరపాటు భావన నెలకొని ఉంది. గాఢ

నిద్ర గురించి వాళ్ల అభిప్రాయం ఏమంటే అవచేతనలో బాహ్యచేతన పూర్తిగా మునిగిపోయి ఉంటుందని. అంతే. దానినే వాళ్లు స్వప్నరహిత నిద్ర అంటారు. నిజానికది ఒక్క స్థితి మాత్రమే. అది ఉపరితల నిద్రావస్థ చేతనాస్థితి. అది ఇంకా క్రియాశీలంగానే ఉంటుంది. కాకపోతే ఆ చైతన్యం కలల యొక్క రూపురేఖా విన్యాసాలను రికార్డు చేసి భౌతిక మనసుకి అందించగలిగే స్థితిలో ఉండదు. వాస్తవానికి నిద్ర అంతా కలల మయమే. బ్రహ్మలోక సుషిప్తిలో — ఆ కాస్త సమయంలో మాత్రమే — కలలుండవు.

నిద్రపోయే సమయం ఏడెనిమిది గంటలు. వయసు మళ్ళినవాళ్ల కిది ఇంకా తక్కువ. మరి కాస్త నిద్రాసమయం తక్కువ — 5 లేక 6 గంటలు — అయినా శరీరం సర్దుబాటు చేసుకుంటుంది. ఒక వేళ, నిద్రాసమయం యొక్క నిర్దేశిత ప్రమాణం సడలినపుడు, వెంటనే శరీరం ఆ బకాయిని భర్తీ చేసుకోచూస్తుంది. సాధారణంగా అల్పంగా ఆహారం తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించే వ్యక్తి కాస్తంత తిండి గురించి సడలింపు ఇచ్చాడనుకోండి — అపుడు శరీరానికి తిండి ఆబ ఎక్కువైపోతుంది. లాభనష్టాలు భర్తీ చేసుకోవాలనుకుంటుంది. ఇది సాధారణంగా జరిగే విషయం.

*

జాగృదావస్థలో జీవనాన్ని నిర్దేశించేది జాగృత మనసు. ఆలోచన, ఇచ్ఛ — వీటిని నిగ్రహించి నిర్దేశించేది అదే. నిద్రలో ఆ మనసు ఉండదు. ఆ నిగ్రహమూ ఉండదు. మనస్సు కలలు వగైరాలను చూడదు. నిద్రావస్థలో అది అసంబద్ధమైన చైతన్యం కలిగి ఉంటుంది. అప్పుడే అవచేతన అని పిలువబడే చైతన్యం బహిర్గతమవుతుంది. ఆలోచనా బుద్ధి చురుగ్గా ఉంటే అసలు నిద్ర పట్టనే పట్టదు.

*

నిద్ర, మెలకువలు వాస్తవ సత్యము లేక చైత్యపురుష సత్వముచే నిర్ణయింపబడవు. మానసికమైన జాగృదవస్థ, లేదా, మానసిక క్రియాశీలత, లేదా, దాని యొక్క నిష్క్రియాత్మకత — ఇవీ నిర్ణయించేది. అపుడు అవచేతన ఉపరితలానికి చేరుకుంటుంది. నిద్ర వస్తుంది.

*

నీవు వర్ణించిన నిద్రలో కాంతివంతమైన నిశ్శబ్దం ఉంది. పోతే కణాలలో దివ్యా

నందం చోటు చేసుకుంది. నిస్సందేహంగా ఇవి ఉత్తమోత్తమమైన అవస్థలు. నిశ్చైతన్యంగా ఉన్న ఆ క్షణాలు గాఢ నిద్రావస్థ క్షణాలు కావచ్చు. అపుడు నీవు భౌతికం నుంచి మానసిక, ప్రాణిక లేదా ఇతర భూమికల లోనికి చేరుకుని ఉంటావు. నీవు నిశ్చైతన్యంగా ఉన్నాననవచ్చు. కాని అది కాదు. జరిగినదేదో నీకు జ్ఞాపకం లేక పోవచ్చు. అంతకు తప్ప మరేమీ కాదు. ఎందుకంటే మళ్ళీ తిరిగి నువ్వు చైతన్యం లోకి వచ్చినపుడు ఆ చైతన్యం తలక్రిందులవటమో, లేక, మార్పుచెందటమో జరుగుతుంది. నిద్రలో నీవు పొందిన అనుభవమంతా, గాఢానుభూతిపరమైనదిగా, లేక, అన్నిటికీ చివరి సంఘటనై ఉండకపోతే, అంతా శూన్యమైపోతుంది. శూన్యమైన స్థితి మరొకటి ఉంది. అది ఒక జడత్వస్థితి. అది శూన్యము కాదు. విస్మృతి. భారమైనది. ఆ పరిస్థితి ఎపుడు వస్తుందంటే, గాఢమైన, మోటైన అవచేతనాస్థితికి జారుకున్నపుడు. మరీ లోతైన అవచేతనాస్థితికి జారుకోవటం ఏ మాత్రం అభిలషనీయం కాదు. ఇది చేతనను దిగజారుస్తుంది. అస్పష్టంగా ఉంచుతుంది. ఇది విశ్రాంతి నివ్వకపోగా అలసట కలుగ చేస్తుంది. ప్రకాశవంతమైన నిశ్శబ్దం తారుమారవుతుంది.

*

సాధన ద్వారా జాగృత చైతన్యం లభింపచేసుకున్న ఉన్నతస్థాయి, రాత్రి నిద్రావస్థలో కిందికి దిగజారుతుంది. నిద్రాసమయంలో చైతన్యాన్ని పైకి ఉద్ధరించే ప్రత్యేక అనుభవాలు, లేదా, అవచేతనా జడత్వపు దిగజారుడుతనాన్ని విపరీత ప్రక్రియలో నిరోధించే యోగపరంగా సంపాదించిన చైతన్యం, శరీరంలో ఎంతో బలంగా ప్రవర్తిస్తున్నపుడు అలా జరుగదు. సాధారణ నిద్రలో శరీరంలోని చైతన్యం, భౌతిక అవచేతనకి సంబంధించినదిగా ఉంటుంది. అది నీరసపడిన చైతన్యం. మిగిలిన సత్వమువలె, జాగృతమై, అంత చురుకుగా ఉండదు. మిగిలిన సత్వం అంతా మరుగున పరోక్షంగా ఉంటుంది. దాని యొక్క చైతన్య భాగం కొంతమేరకు ఇతర భూమికల లోనికి చేరుకుంటుంది. దానియొక్క అనుభవాలు స్వప్నాలుగా నమోదు కాబడి ఉంటాయి. ఇపుడు నీవు చెప్పినవి అదే — వెళ్ళకూడని స్థలాలకు వెళ్లడం లాంటివి. దీని అర్థం నీవపుడు ప్రాణిక లోకంలో ప్రవేశించావు. ప్రతి ఒక్కరి విషయంలోనూ ఇదే జరుగుతుంది. ప్రాణికలోకం అలాటి స్థలాలకి, అనుభవాలకి ఆలవాలమై ఉంటుంది. నీవు చేయవలసినది వాటి నుంచి తప్పించుకోవటం కాదు. అది అసాధ్యం

కూడా. అలా కాక పూర్తి రక్షణ కలిగి ఉండాలి. ఆ రక్షణ పొందేందుకు, భౌతికాతీత దివ్య స్వభావ భూమికలపై నీకు ఆధిపత్యం ఉండాలి. అందుకు శ్రీమాత నెపుడూ విస్మరించకూడదు. స్మృతిపథంలో ఉంచుకోవాలి. ఆమె దివ్యశక్తికి తెరుచుకుని ఉండాలి. నిద్రపోయే ముందు నీవు ఇది చేయాలి. నీ విది ఎంతవరకూ విజయవంతంగా అలవాటు చేసుకుంటావో, ఆ మేరకి, రక్షణ నీకు లభ్యమవుతుంది.

*

ఏకాగ్రతలోనే రాత్రి నీవు నిద్రలోకి జారుకోవాలి. కళ్లు మూసుకుని, పరుండి, ఏకాగ్రత వహించాలి. ఆ ఏకాగ్రత, నిద్రగా ప్రగాఢమవాలి. అంటే అర్థం — నిద్ర ఏకాగ్రతతో కూడిన బాహ్య జాగృదవస్థకి దూరంగా, అంతర్యానం కావాలి. అవసరమనుకుంటే కాస్సేపు కూర్చుని ఈ సాధన చేయవచ్చు. తర్వాత పడుకోవాలి, పదిలంగా ఉంచుకున్న ఏకాగ్రతలో.

*

రాత్రి మేల్కొని ఉండటం సరియైన పద్ధతి కాదు. నిద్రని బలవంతంగా అణచివేయటం వల్ల శరీరం తామసికమవుతుంది. మేల్కొన్న సమయాలలో ఏకాగ్రతకు ఇది భంగం కల్గిస్తుంది. నిద్రను రూపాంతరీకరించటం సరియైన పద్ధతి. అంతేకాని అణచివేయటం కాదు. నిద్రలోనే మరింత చైతన్యవంతంగా ఉండటం అవసరం. నీవు నేర్చుకోవలసినది, ఇదీ. ఇదే కనుక జరుగుతే, అంతరంగంలో చైతన్యం పని చేసే విధానంగా, నిద్ర పరిణామం చెందుతుంది. అక్కడ కూడా, జాగృదవస్థలోనే సాధన సాగుతుంది. అదే సమయంలో, భౌతికంగాకాక, ఇతర చైతన్య స్థరాలలో ప్రవేశించగల్గటం సాధ్యమవుతుంది. ఇంకా, అపారమైన విస్తృతి కలిగిన విషయసేకరణతో కూడిన ఉపయుక్తమైన అనుభవాన్ని అందుకుని స్వాయత్తం చేసుకోగల్గటం సాధ్యమవుతుంది.

*

నిజానికి నిద్రలో మన చైతన్యంలో చాలా భాగం అవచేతనలో మునిగి ఉండదు. ఆ తెర నుంచి వైదొలగి సత్వము యొక్క ఇతర భూమికలలో — భౌతికాతీత అస్తిత్వ స్థరాలు, మానసిక, చైత్యపురుష, ఉన్నతతర జీవనలోకాలు — వీటిలో సంచరిస్తూంటుంది. ఇవి మనకు తెలియకుండానే మనలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ భూమికల నుంచి ఎపుడైనా మనకు స్వప్నం వస్తుంది. అది కేవలం స్వప్నము

మాత్రమే కాదు. అంతకు మించినదిగా ఉంటుంది. అదొక స్వాప్నిక అనుభవం. మనకు, మన చుట్టూ జరిగిన సంఘటనలకి ప్రతీక. వాటికి ప్రత్యక్ష రికార్డు. అంత రంగ సాధనవల్ల చైతన్యం వికసించే కొలదీ ఇలాటి కలలలో కలిగే అనుభవాలు పెరు గుతాయి. పారదర్శకంగా ఉంటాయి. సుసంగతమై, నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి. మరింత చేతనానుభవ వికాసం తర్వాత, జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే అవి అవగాహన అవుతాయి. అంతరంగ జీవనానికి వాటి ప్రాచుర్యం కూడ అవగతమవుతాయి.

నిద్రావస్థలో ఈ రకమైన జాగృతి, జాగృత అవస్థలో చైతన్యము ఒకటే కావు. నీవు గ్రహించినది ఇది రైటే. ఈ రెండూ సత్యము యొక్క రెండు పార్శ్వాలు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

శ్రీఅరవిందులు అనుగ్రహించిన ప్రార్థన

పగటిపూటలో లానే, రాత్రీ నా తోనే యెల్లప్పుడూ ఉండు. నీ అస్తిత్వజ్ఞానాన్ని మెలకువలో వలెనే నిద్రలోనూ నాకు యెల్లప్పుడూ కలిగించు. దివ్యసత్యము, చేత న, దివ్యానందము నిరంతరాయంగా నాలో యెల్లవేళలా నిలిచి ఉండనీ, వికసించ నీ.

కొసమెరుపు

ఒక ఖైదీ ఉండేవాడు. చేసిన నేరానికి జైలు శిక్ష అనుభవిస్తూన్నాడు. కోపంతో, దుఃఖంతో, భయంతో ఎప్పుడూ ప్రతి వారం ఉండేవాడు.

అలా ఉండగా, ఒక వారం మాత్రం తేడాగా కనిపించాడు. ఆ వారంలో తాను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకున్నది నాకు చెప్పాడు. ఒక వారాంతంలో తనూ, తన కొడుకు కలిసి ఉన్నారు. ప్రక్కనున్న రాష్ట్రానికి కేంపుకి బయల్దేరారు. తిరిగి ఇంటికి వస్తూంటే మధ్యలో పెనుతుఫాను చెలరేగింది. చిన్న కుర్రాడు తండ్రిని చూసి అన్నాడు, “డాడీ, రోడ్డు అంత బాగా లేదు. అయినా నువ్వు మంచి డ్రైవరువి. నీ వొడిలో తలపెట్టుకుని పడుకుంటానూ?” పిల్లావాడు తండ్రి వొళ్లో పడుకున్నాడు.

ఆ సంఘటన గుర్తుచేసుకుని ఖైదీ చిన్నపిల్లాడిలా ఏడ్చానని చెప్పాడు. తర్వాత భగవంతునితో అన్నాడు: "దివ్యమాతా, ఇప్పటి నుంచి నీవే డ్రైవరు. రోడ్డు అంత బాగా లేదు. అయినా నాకు నీ పైన నమ్మకం ఉంది." ప్రశాంతత తనలో పొంగి పొరలింది ఆ తర్వాత.

ఇది రెండు సంవత్సరాల క్రితం మాట. ఇప్పటికీ ఖైదులో ఆతను మాత ఒడిలో తన శిరసుంచి పడుకుని నిద్రపోతాడు.

(రచయిత తెలియదు)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

కాంతికిరణాలు

నిశ్చలత:

నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడు. నీ సత్వములో సమగ్ర సమచిత్తము (integral equanimity) క్రమక్రమంగా పరిపూర్ణంగా స్థిరపడనీ. మనసును, సంక్షోభపడేంతటి క్రియాశీలంగా ఉంచకు. విషయాలను బాహ్యంగా దర్శించిన వెంటనే తొందరపడి నిర్ణయాలకు రాకు. తగినంత సమయం తీసుకో. శ్రద్ధగా పరిశీలించు. నిశ్చలంగా నిర్ణయం తీసుకో. కష్టాలలో నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఉండటం తప్పనిసరిగా నేర్చుకో. అవరోధాలవప అధిగమించే పద్ధతి ఇదే.

*

ప్రశాంతత:

ప్రశాంతంగా ఉండటం నిశ్చయంగా తమస్సు కాదు. వాస్తవానికి ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే విషయం చక్కబడుతుంది. వ్యాకులపాటు లేకుండా పనిచేయటం, ప్రతి విషయాన్ని కలతపడకుండా పరిశీలించటం — ఇదే ప్రశాంతత అంటే అని నేనంటాను.

*

వ్యక్తి అన్ని సంఘటనలనపట్ల ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటూ, అన్ని పరిస్థితులలోను సమచిత్తం పాటిస్తూ, తన స్వాధిపత్యాన్ని నిలుపుకొని, ఏమి జరిగినా, ప్రశాంతంగా ఉంటూన్నప్పుడు, లక్ష్యసాధన దిశగా తను ఎంతో పురోగమిస్తాడు.

శాంతి ప్రశాంతతలలో మాత్రమే సర్వోత్కృష్టంగా చేయవలసినది, ఏదో, తెలుసుకోగలుగుతాడు.

నవంబరు 3, 1937

*

ప్రశాంతతను కనుగొనవలసినది బాహ్యపరిస్థితులలో కాదు; నీ అంతరంగంలో. నీ అంత స్సత్త్వపు లోతుల్లో శాంతి ఉంది. నీవు అనుమతిస్తే కనుక, అది నీ సత్త్వమంతా శరీరం వరకు ప్రసరిస్తుంది.

నీవు అన్వేషించవలసిన ప్రశాంతత అదే. అపుడే నీవు కోరుకున్న ప్రశాంతత నీకు లభ్యమయేది.

*

శాంతి:

నీ హృదయంలోనే ప్రశాంతత లేకపోతే మరెక్కడ దానిని పొందగలవు!

*

స్వచ్ఛమైన మనసుకంటె ఉత్కృష్టమైన శాంతి మరెక్కడా లేదు.

*

సాధకుడు శాంతిని పొందేది భగవంతుని నుంచే. అది బాహ్యపరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉండదు. స్వతంత్రమైనది. ఎక్కువ దైవము పైననే దృష్టి మరల్చి ఉంచు. నిజమైన అంతరంగ ప్రశాంతతనే ఆకాంక్షించు. అపుడు అలజడి లేకుండా నా కార్యాన్ని నిర్వహించటానికి కావల్సిన శాంతి నీకు లభ్యమవుతుంది.

నీవు నిరంతర దివ్యసన్నిధాన చైతన్యస్థితిని ఎంతగానో కలిగి ఉండేది — శాంతి, అంతరంగ నిశ్శబ్దాలలోనే.

*

సనాతనుడు (the Eternal) శాంతి, నిశ్శబ్దాలలో అభివ్యక్తమై ఉంటాడు. మరేమీ చికాకుపడకు. సనాతనుడు అభివ్యక్తమవుతాడు.

మే 12, 1954

సమాచార పత్రం

సావిత్రి అధ్యయన శిబిరం

శ్రీఅరవింద సొసైటీ, పుదుచ్చేరి, బీచ్ ఆఫీసు ప్రాంగణంలో 1010 సం. ఫిబ్రవరి 22 వ తేది నుంచి 28 వ తేదీ వరకు, ప్రతి సాయంకాలం 5 గం. 15 ని.ల నుంచి 7.00 గం.ల వరకు శ్రీ డా. అలోక్ పాండేగారిచే సావిత్రి అధ్యయన శిబిరం నిర్వహింపబడుతోంది. ఇందుకు అందరూ ఆహ్వానితులే.

శ్రీఅరవింద సాంఘిక శాస్త్రి పరిశోధనా సంస్థ

శ్రీఅరవింద సొసైటీ విభాగం వారు — Iternational Society for Technology in Education (ISTE) USA వారి అనుబంధ సంస్థగా, వారి సహకారంతో, సమగ్ర విద్య, బోధన, అభ్యసన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది. ఇందుకుగాను శ్రీఅరవింద సొసైటీ, పుదుచ్చేరివారు, పుదుచ్చేరిలో, Indian Council of Integral Education అనే సంస్థను రూపొందించారు. వివరాలకు సంప్రదించవలసిననది వారి Web site: http://www.sriaurobindosociety.org.in/activity/icie.htm.

శ్రీఅరవిందాశ్రమంవారి నూతన ప్రచురణ:

Th God-Touch and Lights from Sri Aurobindo's "Savitri " సేకరణ: డా. ఎ.యస్. దలాల్; పేజీలు xxi+139 - ఖరీదు రు 65/- ప్రాప్తి స్థానం, 'శబ్ద', పాండిచేరి – 605002.

ఒక సవరణ: నవంబరు 2009, 'అఖిల' సమాచార వార్త:

Lathrop, అమెరికా — లో, శ్రీఅరవిందుల జన్మదినం నాడు, ప్రారంభోత్సవ కాబడిన, శ్రీమీరాంబికా ధ్యానమందిర సంస్థాపకులు: శ్రీ అద్దేపల్లి సతీష్ కుమార్‌గారు (సంతోష్ కుమార్ గా ప్రచురితమైనది). సవరణ గమనించగలరు.